جمعية المبرة
بالإسكندرية

مركز خدمات المنظمات
الغير حكومية

شبكة رعاية الصحة العامة
لطفل ماقبل المدرسة

الدليل الغذائي للطفل



اعداد

الأستاذ الدكتور / عصام حسن غنيم

جمعية المبرة بالإسكندرية

رسالة الجمعية

جمعية إهلية تعمل في مجال تنمية
المجتمع من خلال تقديم خدمات تنموية
متميزة لاعلاء شان العنصر البشرى
تعليميا صحيا إجتماعيا بيئيا دون
تفريق او تمييز بين جنس او لون او دين .

رئيس مجلس الإدارة

السيدة / هدى عبد الهادى الديب

مقدمة

يعتبر التثقيف التغذوي أحد العناصر الأساسية في برامج التدخل الغذائي التي تهدف إلى مجابهة أمراض سوء التغذية المنتشرة بين فئات المجتمع المختلفة. ولسنوات طويلة كان إنخفاض الوعي الغذائي احد الأسباب الرئيسية في إنتشار سوء التغذية. ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها توارث العادات الغذائية الخاطئة من جيل إلى جيل وإعتماد الأمهات الصغيرات على أمهاتهن وصديقاتهن وأم الزوج كأهم مصادر المعلومات عن التغذية خاصة تغذية الطفل في مراحل العمر المبكرة.

من ناحية أخري لم تعطي برامج التعليم في كافة مراحلها إهتماما خاصا بعلم الغذاء والتغذية. ولا يتلقي طلبة وطالبات المدارس إلا كم محدود من المعلومات عن التغذية وأهميتها في حياتنا اليومية وإرتباط التغذية بالصحة والمرض وكيفية تلبية الإحتياجات اليومية من عناصر الغذاء المختلفة عن طريق تناول وجبات غذائية متوازنة.

ويتفاقم تأثير انخفاض الوعي التغذوي عندما نتحدث عن تغذيه الطفل في السن قبل المدرسي ، حيث ترتفع الإحتياجات الغذائية لتلبية متطلبات النمو السريع والطاقة المتزايدة التي يحتاجها الطفل الكثير النشاط في مراحل العمر المبكرة. وقد إنعكس ذلك على إرتفاع واضح في معدلات الإصابة بأمراض سوء التغذية بين الأطفال والتي تحدث اساسا لعدم تناول الطفل كمية من الطعام أو لنقص نوعي في بعض عناصر الغذاء. ولعل أوضح مثال لهذا هو الإصابة المتزايدة بفقر الدم والتي تحدث نتيجة لنقص عنصر الحديد في طعام الأطفال.

ويأتي هذا الكتيب ليمثل إضافة علمية جديدة حيث يعرض مبادئ تغذية الطفل في أسلوب شيق وبسيط يخلو من المصطلحات العلمية التي يصعب فهمها. وقد أعد الكتاب مزودا بالصور الجذابة والجداول التوضيحية ليكون مرجعا بسيطا للأم التي تجيد القراءة والكتابة حتي تستطيع متابعة طبيعة الوجبة التي تقدمها لطفلها وكذلك التأكد من ان معدل نمو الطفل يكون في الحدود الطبيعية.

ونأمل أن يساهم توزيع هذا الكتيب على نطاق واسع في رفع مستوي الوعي والثقافة التغذوية بين الأمهات.

أ. د. عزت خميس أمين

أستاذ التغذية

ونائب رئيس جامعة الإسكندرية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



تغذية الطفل

* تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو السريع.

* عادة يزيد طول الطفل حوالى ٦.٥ سنتيمتر سنويا، في المرحلة العمرية ٢ - ٥ سنوات.

* ايضا يزيد وزن الطفل حوالى ١٨٠٠ - ٢٢٥٠ جرام سنويا في المرحلة العمرية ٢ - ٥ سنوات.

* في عمره ١٥ شهر، يبدأ معظم الأطفال في تعلم تناول الطعام بمفردهم بدون مساعدة.

* تختلف شهية الأطفال الصغار نحو الطعام، كما يحدث مع الكبار، ويجب على الأم في هذه الحالات :-

* أن تدفع الطفل إلى تعلم العادات الصحية في تناول الطعام، فمثلاً يجب تعويد الطفل البدين على تناول الأطعمة الأقل في السعرات الحرارية (الخضار والفاكهة) ولا يجب الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الطفل.

* كذلك يجب أعطاء الطفل النحيف كمية زائدة من السعرات الحرارية بشرط أن تكون من الأطعمة المغذية (لحوم - طيور - منتجات ألبان ..).

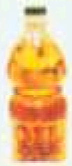
* العادات الغذائية التي تتكون في سنوات الطفولة المبكرة تستمر مع الطفل طوال عمره.

التغذية الجيدة = تنوع الطعام

تتشابه احتياجات الأطفال من العناصر الغذائية المختلفة مع احتياجات بقية أفراد الأسرة ، مع اختلاف كميات الطعام حسب السن.

يجب أعطاء الأطفال أطعمة متنوعة من جميع المجموعات الغذائية التالية

مجموعة الطاقة



زيت



زبدة



المخبوزات



الأرز



المكرونة

مجموعة الوقاية



الخضروات



الفاكهة

مجموعة البناء








اللحوم   الأسماك   الطيور   بيض   ألبان   البقول

من المهم أن يتناول الأطفال أطعمة متنوعة من كل مجموعة.

مثال:- في مجموعة الفاكهة:



أن يأكل الطفل برتقال - جوافة - موز في ثلاث أيام متتالية ، خيراً




من أن يأكل٣ برتقالات في ثلاث أيام متتالية.

التنوع في الأطعمة التي تقدم للأطفال ، تمكنهم بمرور الوقت من



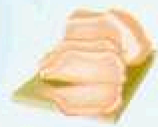
الحصول على الكميات المناسبة من العناصر الغذائية المختلفة اللازمة

لتغطية احتياجاتهم.

العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الطفل للقيام بوظائفه الحيويه

البروتين : مطلوب للنمو : ويحصل علية الطفل من " اللحوم - الطيور - الأسماك - الألبان ومنتجاتها - البقول " .



النشويات والسكريات :

مصدر أساسى للطاقة للأطفال - يقبل الأطفال على تناول الأطعمة النشوية مثل الأرز و البطاطس.




- الإفراط في تناول الأغذية السكرية يعمل على زيادة أحتمال تسوس الأسنان.
- يجب تعويد الطفل على غسل اسنانة بالفرشاة يومياً ، حتى نمنع مشاكل تسوس الأسنان.



الزيوت: من العناصر الهامة في غذاء الأطفال ، لان النمو الزائد فى هذه المرحلة يتطلب نسبة عالية من السعرات الحرارية والتى تأتى من الزيوت و الدهون ، (حيث يعطى جرام الدهون ٩ سعرات حرارية) بالإضافة إلى فيتامينات أ ، د ، هـ ، ك اللازمة لنشاط وحيوية الطفل.



يمكن مساعدة الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن(٢سنة واكبر) على التعود على تناول الأطعمة قليلة الدسم

مثل :- إعطائهم " لبن منزوع الدسم - زبادى منزوع الدسم - لحوم حمـــراء " .

الكالسيوم : مطلوب لبناء العظام والأسنان ، وتعتبر الألبان ومنتجاتها من أحسن المصادر الغذائية للكالسيوم .



الحديد : مهم لتكوين دم الطفل وحمايته من الأنيميا ، ويحصـل الطفل على الحديد من " الكبدة - اللحوم - الطيور - الأسماك - البيض " : أيضا تحتوى الحبوب على كمية مناسبة من الحديد . ولكن يجب أن يأخـذ الطفل معها أطعمة غنية في محتواها من فيتامين ج مثل " البرتقال - الليمون - الجوافة - السلطة - لتساعد على امتصاص الحديد " .





الفيتامينات : تحمى الأطفال من الأمراض - توجد بكثرة في الخضروات والفاكهة الطازجة التى يجب أن يتناولها الطفل عدة مرات فى اليوم.




المـــاء : يحتاج الطفل إلى الماء لتنظيم العمليات الحيوية داخل جسمه .

- لان معدل الزيادة في وزن الطفل اكبر من معدل الزيـــادة في وزن الإنسان البالغ لذا يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالجفاف أكثر من الأنسان البالغ

- يجب أن يقدم الماء للطفل عدة مرات خلال اليوم .



الاحتياجات الغذائية للأطفال حسب السن

•العنصر الغذائي	١ - ٣ سنة ١٣ ك ج / ٩٠ سم	٤ - ٦ سنة ٢٠ ك ج / ١١٢ سم	٧ - ١٠ سنة ٢٨ ك ج / ١٣٢ سم
	العمـــــر بالسنـــــة		
❖ طاقة	١٣٠٠	١٨٠٠	٢٠٠٠
❖ بروتين	١٦	٢٤	٢٨
•فيتامينات ذائبة في الدهون			
فيتامين أ RE	٤٠٠	٥٠٠	٧٠٠
فيتامين د (ميكروجرام)	١٠	١٠	١٠
فيتامين هـ (ميكروجرام)	٦	٧	٧
فيتامين ك (ميكروجرام)	١٥	٢٠	٣٠
•فيتامينات ذائبة في الماء			
فيتامين ج (ميكروجرام)	٤٠	٤٥	٤٥
فيتامين ب١ (ميكروجرام)	٠.٧	٠.٩	١.٠
فيتامين ب٢ (ميكروجرام)	٠.٨	١.١	١.٢
فيتامين ب٦ (ميكروجرام)	١	١.١	١.٤
فيتامين ب١٢ (ميكروجرام)	٠.٧	١.٠	١.٤
فولات (ميكروجرام)	٥٠	٧٥	١٠٠
•المعادن			
كالسيوم (مليجرام)	٨٠٠	٨٠٠	٨٠٠
فوسفور (مليجرام)	٨٠٠	٨٠٠	٨٠٠
مغنسيوم (مليجرام)	٨٠	١٢٠	١٧٠
حديد (مليجرام)	١٠	١٠	١٠
زنك (مليجرام)	١٠	١٠	١٠
يود (ميكروجرام)	٧٠	٩٠	١٢٠
سلينيوم (ميكروجرام)	٢٠	٢٠	٣٠

كيف نتعرف على كمية الطعام المتناولة في اليوم ؟

- عندما يبدأ الطفل في مرحلة النمو السريع المفاجئ تزيد إحتياجاته الغذائية ، ويعتبر التغيير في شهية الطفل من المؤشرات التي تدل على ذلك .
- يجب ترك الطفل يأكل حتى يشبع مع مراعاة كمية الطعام التى يتناولها .
- إذا رغبتى في التعرف على كمية ونوعية الطعام التى يتناولها طفلك في اليوم - قومى بتسجيل كل ما يأكل طوال يومين أو ثلاثة في الجدول التالى - وقارنى ذلك مع الدليل الغذائى المرفق :-

والذي يرشدك إلى الحد الأدنى من كميات الأطعمة التى يجب ان يتناولها الطفل في اليوم من كل المجاميع الغذائية ، وكذلك مدى التنوع داخل المجموعة الغذائية نفسها .

قومى بملئ هذه المربعات لكى تعرفى هل يأخذ طفلك الحد الأدنى من احتياجاته من كل مجموعة غذائية.

مجموعة الألبان (٤ حصص)	●	●	●	●		
مجموعة اللحوم - الأسماك - البيض - البقول (٢ - ٣ حصص)	●	●	●			
مجموعة الفواكة (٢ - ٤ حصص)	●	●				
مجموعة الخضروات (٣ - ٥ حصص)	●	●	●			
مجموعة المخبوزات (٦ - ١١ حصة)	●	●	●	●	●	●

الدليل الغذائى للطفل حسب السن

نوع الطعام	الكمية بالمكيال حسب السن					حصة / اليوم
	١ سنة	٢ سنة	٣ سنة	٤ سنة	٥ سنة	
❖ اللبن ومنتجاته						
لبن - زبادي	كوب صغير	كوب متوسط	كوب كبير	كوب كبير	كوب كبير	٢ - ٤
جبن	قطعة صغيرة	قطعة صغيرة	قطعة متوسطة	قطعة متوسطة	قطعة متوسطة	
❖ الأطعمة البروتينية						
اللحم - السمك - الدواجن	ملعقة صغيرة مفروم	ملعقة كبيرة مفروم	قطعة متوسطة	قطعة متوسطة	قطعة متوسطة	٢ - ٣
البيض	بيضة	بيضة	بيضة	بيضة	بيضة	
بقوليات مطبوخة	ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة	٣ ملعقة كبيرة	٤ ملعقة كبيرة	٤ ملعقة كبيرة	
❖ الفاكهة						
فاكهة طازجة	٢/١ ثمرة متوسطة	٢/١ ثمرة متوسطة	ثمرة متوسطة	ثمرة كبيرة	ثمرة كبيرة	٢ - ٤
فاكهة معلبة	١ - ٢ ملعقة كبيرة	٢ - ٣ ملعقة كبيرة	٣ - ٤ ملعقة كبيرة	طبق صغير	طبق متوسط	
عصير فاكهة	كوب صغير	كوب متوسط	كوب كبير	كوب كبير	كوب كبير	
❖ الخضروات						
خضروات ورقية خضراء - صفراء	ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة	٣ ملعقة كبيرة	طبق متوسط	طبق متوسط	٣ - ٥
خضروات أخرى مطهية	ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة	٣ ملعقة كبيرة	طبق متوسط	طبق متوسط	
خضروات طازجة		٢ - ٣ قطع صغيرة	٢ - ٣ قطع متوسطة	٥ قطع متوسطة	٥ قطع متوسطة	
❖ المخبوزات						
خبز	شريحة صغيرة بلدي	٤/١ رغيف فينو	٢/١ رغيف بلدى	٢/١ رغيف بلدى	٢/١ رغيف بلدى	٦ - ١١
حبوب مطهية	ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة	٣ ملاعق كبيرة	طبق صغير	طبق صغير	
فطائر	قطعة صغيرة	٢ قطعة صغيرة	٢/١ فطيرة صغيرة	٢/١ فطيرة متوسطة	٢/١ فطيرة متوسطة	
أرز	٢ ملعقة صغيرة	٢ ملعقة كبيرة	٣ ملاعق كبيرة	طبق صغير	طبق صغير	

الهرم الغذائى



قيمة الحصة بالمكيال

المجاميع الغذائية	قيمة الحصة بالمكيال	المجاميع الغذائية	قيمة الحصة بالمكيال
الخبز - الحبوب - الأرز - المكرونة	- شريحة خبز متوسطة - ٢/١ طبق متوسط ارز او مكرونة - ٢/١ طبق بليلة او عاشورة او ارز باللبن - كورن فلكس	اللحم - الدجاج - السمك - البقول الجافة - البيض	- قطعة لحم متوسط - ربع فرخة - سمكة متوسطة - ٢/١ طبق بقول - ١ بيضة
الخضروات	٢/١ طبق متوسط خضار مطهى ٢/١ طبق متوسط خضار ورقى طازج	اللبن - الزبادى - الجبن	-كوب لبن متوسط - كوب زبادى -قطعة جبن متوسطة
الفاكهة	- ثمرة متوسطة او قطعة متوسطة - ٤/٣ كوب عصير - ٢/١ كوب كمبوت - ٤/١ كوب فاكهة مجففة	السمن - الزيت - الحلويات	- تستخدم بكميات قليلة

❖ ملحوظة :- كمية الطعام المتناول في الوجبة يمكن ان يزيد عن الحصة.

مثال : كمية الأرز او المكرونة في وجبة الغذاء تمثل ٢ - ٣ حصص.

كيف تجعلى وقت تناول طعام طفلك سعيداً؟

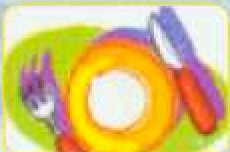
❖ اجعلى ابنك يشارك في إعداد الطعام عن طريق السماح له بالمشاركة في إعداد الوجبة ويجب عمل ذلك عند تقديم طعام جديد أو طعام لا يحبه الطفل.

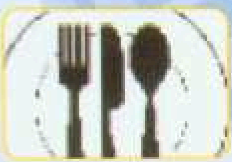


❖ قدمى لطفلك في كل وجبة أصناف متنوعة من الطعام على أن يكون من بينها صنف يحبة ويفضلة الطفل .



❖ استعملى المكاييل الخاصة بطفلك - مثل الكوب والطبق والملعقة : مثلاً إجعلى لكل نوع طعام ملعقة خاصة كل سنة ، لتتناسب مع التغير في كمية الطعام التى يتناولها الطفل .





❖ يجب تقطيع الطعام بطريقة تحمى الطفل من الأختناق (يشرق) ، حيث يجب عدم تقطيع الجزر والخيار والسجق على شكل حلقات تجعل الطفل عرضة لأن (يشرق) أثناء تناولها - لذا : يجب تقطيع الخيار و الجزر بالطول - تقطيع التفاح - الطماطم - الكمثرى إلى ٤ قطع .



يجب أن تتوقعي وتتسامحي مع سلوك الطفل أثناء تناول الطعام . اتركي طفلك يتصرف كطفل واتركيه يتعلم من تصرفاتك أثناء تناول الطعام.

الطفل دائما يحاول تقليد الكبير .





• من المهم تهيئة المناخ الملائم أثناء تناول الطعام - اختارى الكرسى المناسب لطفلك - الترابيزة المناسبة - الأطباق والملاعق المناسبة من حيث الحجم والشكل.

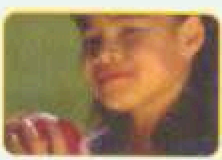
- يجب تعويد الطفل على غسل اليدين قبل الأكل .



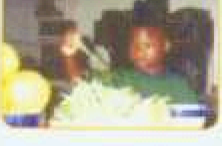
• لاتتوقعي أن يظل الطفل هادئا طوال وقت الوجبة فقط من المستحب أن يظل نشاطه أثناء تناول الطعام.



• اتركى الطفل يغادر المنضدة إذا انتهى من الأكل أو شعر بعدم الرغبة في مواصلة الأكل .



• نوعي في أصناف الطعام في كل وجبة . واترك لطفلك يختار ما شاء . كوني هادئة إذا ترك طفلك جزء من طعامه . قدمي للطفل كمية أقل من الطعام في الوجبة التالية .



❖ وقت تناول الوجبة ، يعتبر وقت مناسب للأسرة لتعليم التغذية بالممارسة .



❖ العادات الغذائية الجيدة التي يتعلمها الأطفال من آبائهم أو القائمين على رعايتهم، يمكن تطويرها لتصبح عادات مستمرة طوال حياة الطفل .





❖ قدمي لطفلك الأطعمة التي تلفت انتباهه مثل الأطعمة على شكل أصابع ، الأطعمة المقرمشة ، الأطعمة المختلفة في قوامها : الجيلي ، المهلبية ، الخضروات الزاهية الألوان.









❖ إذا أردت إدخال طعام جديد لطفلك ، قدميه مع طعام آخر يحبه الطفل .



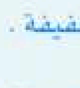
❖ إذا كان الطفل مجهد من اللعب أو في حالة إثارة ، يجب تأخير موعد الوجبة حتى يهدأ .



أهمية الوجبات الخفيفة



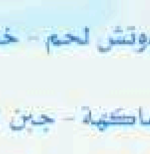
- الوجبات الخفيفة التى تقدم بين الوجبات الرئيسية مهمة جداً للطفل . لأنة لا يستطيع ان يأكل كل كمية الطعام التى يريدها فى الثلاث وجبات الرئيسية - وبالتالى لا يأخذ كل أحتياجاتة من العناصر الغذائية .
- تعتبر الوجبة الخفيفة فرصة جيدة لتقديم أنواع جديدة من الطعام للطفل - معظم الأطفال يرفض انواع معينة فى الوجبة الرئيسية ويقبلها مع الوجبة الخفيفة .
- الوجبة الخفيفة يجب أن لا تحتوى على سعرات حرارية فقط ، ولكن يجب ان تكون غنية ببعض العناصر الأساسية التى يحتاجها طفلك .

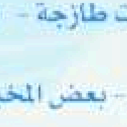


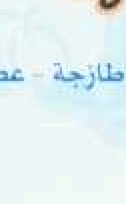


- مثال لوجبات خفيفة غنية بالعناصر الغذائية : -

ارز باللبن - ساندوتش لحم - خضروات طازجة - فاكهة طازجة - عصير فاكهة او خضار - زبادى - زبادى بالفاكهة - جبن وخبز - بعض المخبوزات .







اختبرى معلوماتك

س١ اذكرى خمس مجاميع غذائية من الهرم الغذائى ، وعدد الحصص التي يحتاجها الطفل الصغير من كل مجموعة ؟

ج١ الخبز - الحبوب - الأرز - المكرونة	٦ حصص
الفاكهة	٢ حصص
الخضروات	٣ حصص
اللبن - الزبادى - الجبن	٢ حصة
اللحم - الدجاج - السمك - بقول جافة - بيض	٢ حصة

س٢ لماذا يحتاج الطفل الصغير عدد اقل من الحصص الغذائية من الشخص البالغ ؟؟؟

ج٢ لان أحتياجاتة من الطاقة والعناصرالغذائية أقل .

س٣ اكتبى مثال لقائمة طعام يومية لطفل عمرة ٣ سنوات .

ج٣ قائمة الطعام اليومية لطفل عمرة٣ سنوات يجب أن تشتمل على٣ وجبات اساسية بالإضافة إلى٢ - ٣ وجبة إضافية . ويجب ان تحتوى كل وجبة على عدد الحصص الموصى بها في الهرم الغذائى .

س٤ اذكرى أربع أنواع لأطعمة يمكن ان تسبب اختناق للطفل الصغير أثناء الأكل .

ج٤ الجزر في شكل حلقات ، العنب ، البسلة ، البطاطس الشيبسى ، الزبيب ، الزبده .

س٥ لماذا يحتاج الطفل دون الخامسة إلى وجبات إضافية بين الوجبات الرئيسية ؟

ج٥ يحتاج الطفل الى وجبات إضافية لأن معدته صغيرة ، فيجب ان يتناول عدد اكبر من الوجبات في اليوم ، حتى يتمكن الطفل من تغطية احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية الأخرى .

لذلك يحتاج الطفل إلى ٣ - ٤ وجبات إضافية طوال اليوم .

س٦ اذكرى ٤ فوائد للرضاعة الطبيعية ؟

ج٦ الرضاعة الطبيعية تحمى الطفل من الأمراض :

- لبن الأم اكثر سهولة في الهضم .
- لبن الأم يحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة للطفل .
- لبن الأم أكثر اماناً من الأغذية الأخرى .

س٧ ضع علامة صح أمام صنف الطعام الذى يعتبر مصدر جيد للحديد - فيتامين ج - فيتامين ا - والكالسيوم . (كنتالوب - سالمون بالعظم - زبادى - طماطم)

ج٧

الصنف	حديد	فيتامين ج	فيتامين ا	كالسيوم
كنتالوب		✓	✓	
سالمون بالعظم	✓			✓
زبادى			✓	✓
طماطم		✓		

س٨ ماهى كمية السوائل التى يجب أن يتناولها الطفل في اليوم ؟

ج٨ يحتاج الطفل إلى٦ - ٨ أكواب سوائل في اليوم .

س٩ اذكرى٣ أعراض لزيادة المتناول من الشاى - الكولا (مادة الكافين) عند الطفل ؟

ج٩ قلق - عدم راحة - نرفزة - الم العضلات - سرعة وعدم انتظام في ضربات القلب - تأخير النوم - اضطراب في المعدة .

س١٠ لماذا يجب ان يأخذ الأطفال (عمر أقل من٢ سنة) لبن كامل الدسم بينما يأخذ الأطفال الأكبر سناً لبن منزوع الدسم ؟

ج١٠ يجب إعطاء الأطفال (عمر اقل من٢ سنة) لبن كامل الدسم لأن الألبان تعتبر هى المصدر الأساسى وربما الوحيد للدهون في هذه السن .

- ولأن الدهون الموجودة في هذه الألبان تساعد على نمو الجسم والمخ .

- بينما الطفل الأكبر سنا يستطيع أن يحصل على احتياجاتة من الدهون من الأطعمة الأخرى التى يتناولها .

محتوى بعض الخضروات من العناصر الغذائية

الخضار	الكمية المقدمة	الوزن (بالجرام)	الطاقة (سعرات)	الألياف (بالجرام)	فيتامين أ (RE)	فيتامين ج (مليجرام)	البوتاسيوم (مليجرام)
فلفل أخضر	٢/١ ثمرة	٧٥	٢٠	١	٩٠	١٣٨	١٥٩
بروكلي	٣ قطع	٤٤	١٢	١	٣٤٠	٤١	١٤٣
جزر طازج	ثمرة متوسطة	٦١	٢٦	٢	٨٥٨٠	٦	١٩٧
جزر مطهى	طبق متوسط	٧٨	٣٥	٣	٩٥٧٥	٢	١٧٧
خيار	ثمرة متوسطة	٥٢	٧	٥.	١٠٥	٣	٧٥
فول أخضر	٤/١ كيلو	٥٥	١٧	٢	٣٦٧	٩	١١٥
فول مطهى	طبق صغير	٦٢	٤٦	٢	٧٤١٦	٦	١٨٧
بسلة مطهية	طبق متوسط	٨٠	٦٢	٤	٥٣٤	٨	١٣٤
ليمون	٢ ثمرة متوسطة	٨٤	٢٢	٥	١٥	٨٣	١٥٧
خس	٢/١ ثمرة	٥٦	١٠	١	٥٣٠	١٠	١٤٨
زيتون	١٠ حبات	٤٤	٥١	١	٩٠	٠	٤
بطاطس مطهية	طبق صغير	٦١	٥٧	١	٠	٨	٢٣٩
بازنجان مطهى	طبق متوسط	٥٠	٤٨	١	١٢	١	١٢٣
قرع عسل مطهى	طبق متوسط	١٢٣	٤٢	٤	٢٧٠١٨	٥	٢٥٢
سبانخ مطهية	طبق متوسط	٩٠	٣٧	٢	٣٦٨٥	٩	٤١٩
كوسة مطهية	طبق متوسط	١٠٢	٥٧	٥	٤٣٩	١١	٤٤٨
بطاطا	ثمرة متوسطة	١٠٠	١٠٣	٣	٢١٨٢٢	٢٥	٣٤٨
طماطم	ثمرة متوسطة	١٢٣	٢٦	١	٣٨٠	٢٣	٢٧٣

محتوى بعض الفاكهة من العناصر الغذائية

الفاكهة	الكمية المقدمة	الوزن (بالجرام)	الطاقة (سعرات)	الألياف (بالجرام)	فيتامين أ (RE)	فيتامين ج (مليجرام)	البوتاسيوم (مليجرام)
تفاح	تفاحة متوسطة	١٣٨	٨١	٤	٣٥	٨	١٥٩
عصير تفاح	٤/٣ كوب عصير	١٨٦	٨٧	٠	٢	٢	٣٧
مشمش	٢ مشمش متوسط	٧٠	٣٤	٢	٩١٥	٧	٢٠٧
موز	١ موزة متوسطة	١١٨	١٠٩	٣	٤٥	١١	٤٦٧
كنتالوب	٢ قطعة متوسطة	٨٠	٢٨	١	٢٥٧٩	٣٤	٢٤٧
كراز	١٠ ثمرات	٧٣	٥٢	٢	٧٥	٥	١٦٢
بلح مجفف (تمر)	٥ بلحات	٤٢	١١٤	٣	١٠	٠	٢٧١
تين طازج	٣ متوسط	١٥٠	١١١	٥	١٠٥	٣	٣٤٨
عنب	٢٠ حباية	٨٠	٥٧	١	٣٠	٩	١٤٨
عصير عنب احمر	٤/٣ كوب عصير	١٩٠	١١٦	٠	١٥	٠	٢٥٠
مانجو	٢/١ ثمرة متوسطة	١٠٤	٦٧	٢	٢٠١٥	٢٩	١٦١
برتقال	واحدة متوسطة	١٣١	٦٢	٣	١٤٠	٧٠	٢٣٧
عصير برتقال	٤/٣ كوب عصير	١٨٦	٨٢	٥.	١٢٠	٧٢	٣٥٤
خوخ	خوخة متوسطة	٩٨	٤٢	٢	٢٦٥	٦	١٩٣
كمثرى	كمثرة متوسطة	١٦٦	٩٨	٤	١٥	٧	٢٠٨
أناناس	٢/١ كوب	٧٨	٣٨	١	١٠	١٢	٨٩
فراولة	٧ فرولات	٨٣	٢٥	٢	٢٢	٤٦	١٣٨
بطيخ	شريحة متوسطة	٧٦	٢٤	٠	١٤٠	٧	٨٨

تطور سلوك الطفل من الولادة حتى الشهر الخامس

الشهر	السلوك
الشهر الخامس	يتقلب
الشهر الرابع	يتحكم فى اليد
الشهر الثالث	يتحكم فى الرأس
الشهر الثاني	يعبر عن الأشياء
الشهر الأول	يبتسم
الولادة	يرضع







تطور سلوك الطفل من الشهر السادس حتى الشهر الثانى عشر

- الشهر الثانى عشر
- الشهر الحادى عشر
- الشهر العاشر
- الشهر التاسع
- الشهر الثامن
- الشهر السابع
- الشهر السادس

يمشى بمفرده



يقف بمفرده



يمشى بمساعدة الآخرين



يجذب الأشياء

يمسك بالأشياء



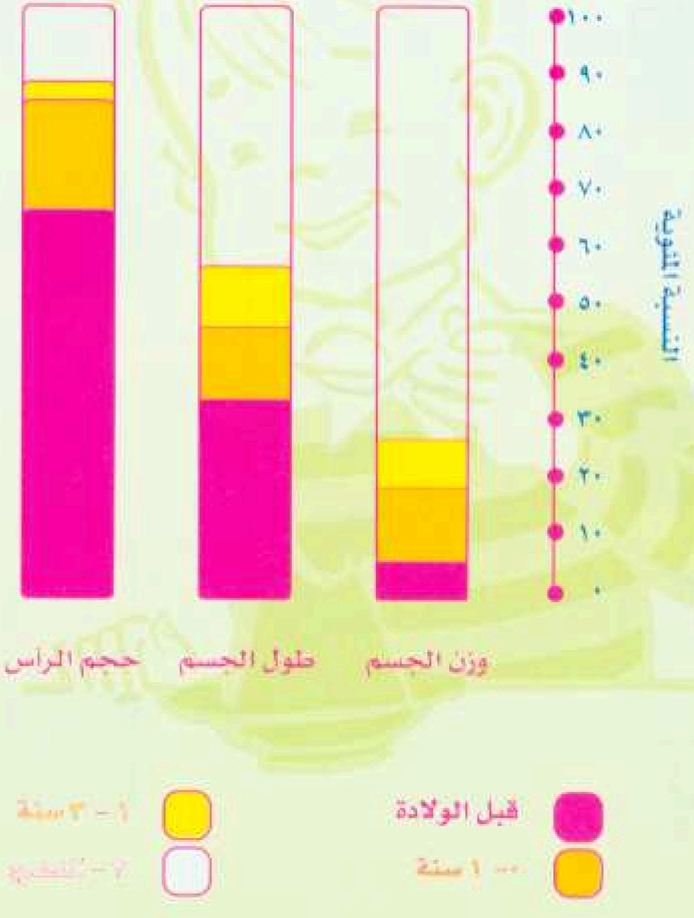
يزحف



يجلس لفترة قصيرة

تطور نمو الطفل خلال مراحل العمر المختلفة

(وزن - طول - حجم الراس)



دليل غذائى متوازن لجميع أفراد الأسرة

يجب تناسب نوع الطعام مع النشاط الجسمانى

يجب أختيار الأطعمة منخفضة الدهون

يجب اختيار الأطعمة التى تحتوى على كميات كبيرة من الخضروات و الفاكهة

يجب تناول أطعمة متنوعة

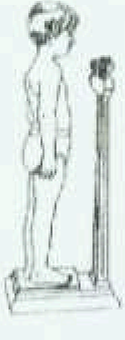
يجب أختيار الأطعمة ذات المحتوى المتوسط من السكريات

يجب اختيار الأطعمة ذات المحتوى المتوسط من الملح

يجب ممارسة الرياضة بانتظام

تجنب تناول الأطعمة المحفوظة و المعلبة

الـوزن - الطـول




المثـــالى للطــفل

طول و وزن الأطفال من عمر سنة حتى ١٢ سنة

العمر	الطول (سم)		الوزن (كجرام)	
	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى
١ سنة	٧٦.١	٧٤.٣	١٠.٢	٩.٥
٢ سنة	٨٧.٦	٨٦.٥	١٢.٦	١١.٩
٣ سنة	٩٤.٩	٩٣.٩	١٤.٦	١٤.١
٤ سنة	١٠٢.٩	١٠١.٦	١٦.٧	١٥.٩
٥ سنة	١٠٩.٩	١٠٨.٤	١٨.٧	١٧.٧
٦ سنة	١١٦.١	١١٤.٦	٢٠.٧	١٩.٥
٧ سنة	١٢١.٧	١٢٠.٦	٢٢.٩	٢١.٨
٨ سنة	١٢٧.٠	١٢٦.٤	٢٥٣	٢٤.٨
٩ سنة	١٣٤.٨	١٣٢.٢	٢٨.١	٢٨.٤
١٠ سنة	١٣٧.٥	١٣٨.٣	٣١.٤	٣٢.٦
١١ سنة	١٤٣.٣	١٤٤.٨	٣٥٣	٣٦.٩
١٢ سنة	١٤٩.٧	١٥١.٥	٣٩.٨	٤١.٥

الوزن المثالى للطفل بالنسبة للعمر

(صفر - ١٥ شهر)

الوزن بالكيلو (أولاد)	العمر بالشهر	الوزن بالكيلو (بنات)
٣.٣	٠	٣.٢
٤.٣	١	١.٠
٥.٢	٢	٤.٧
٦.٠	٣	٥.٤
٦.٧	٤	٦.٠
٧.٣	٥	٦.٧
٧.٨	٧	٧.٢
٨.٣	٦	٧.٧
٨.٨	٨	٨.٢
٩.٢	٩	٨.٦
٩.٥	١٠	٨.٩
٩.٩	١١	٩.٢
١٠.٢	١٢	٩.٥
١٠.٤	١٣	٩.٨
١٠.٧	١٤	١٠.٠
١٠.٩	١٥	١٠.٢

الوزن المثالى للطفل بالنسبة للعمر

(١٦ - ٣٠ شهر)

الوزن بالكيلو	العمر بالشهر	الوزن بالكيلو
اولاد		بنات
١١.١	١٦	١٠.٤
١١.٣	١٧	١٠.٦
١١.٥	١٨	١٠.٨
١١.٧	١٩	١١.٠
١١.٨	٢٠	١١.٢
١٢.٠	٢١	١١.٤
١٢.٢	٢٢	١١.٥
١٢.٤	٢٣	١١.٧
١٢.٦	٢٤	١١.٩
١٢.٨	٢٥	١٢.١
١٣.٠	٢٦	١٢.٣
١٣.١	٢٧	١٢.٤
١٣.٣	٢٨	١٢.٦
١٣.٥	٢٩	١٢.٨
١٣.٧	٣٠	١٢.٩

الوزن المثالى للطفل بالنسبة للعمر

(٣١ - ٤٥ شهر)

الوزن بالكيلو	العمر بالشهر	الوزن بالكيلو
اولاد		بنات
١٣.٨	٣١	١٣.١
١٤.٠	٣٢	١٣.٣
١٤.٢	٣٣	١٣.٤
١٤.٤	٣٤	١٣.٦
١٤.٥	٣٥	١٣.٨
١٤.٦	٣٦	١٤.١
١٤.٨	٣٧	١٤.٣
١٥.٠	٣٨	١٤.٤
١٥.٢	٣٩	١٤.٦
١٥.٣	٤٠	١٤.٨
١٥.٥	٤١	١٤.٩
١٥.٧	٤٢	١٥.١
١٥.٨	٤٣	١٥.٢
١٦.٠	٤٤	١٥.٤
١٦.٢	٤٥	١٥.٥

الوزن المثالى للطفل بالنسبه للعمر

(٤٦ - ٦٠ شهر)

الوزن بالكيلو	العمر بالشهر	الوزن بالكيلو
اولاد		بنات
١٦.٤	٤٦	١٥.٧
١٦.٥	٤٧	١٥.٨
١٦.٧	٤٨	١٥.٩
١٦.٩	٤٩	١٦.١
١٧.٠	٥٠	١٦.٢
١٧.٢	٥١	١٦.٤
١٧.٤	٥٢	١٦.٥
١٧.٥	٥٣	١٦.٧
١٧.٧	٥٤	١٦.٨
١٧.٩	٥٥	١٧.٠
١٨.٠	٥٦	١٧.١
١٨.٢	٥٧	١٧.٢
١٨.٣	٥٨	١٧.٤
١٨.٥	٥٩	١٧.٥
١٨.٧	٦٠	١٧.٧

الطول المثالى للطفل بالنسبة للعمر

(صفر - ١٢ شهر)

الطول بالسنتيمتر	العمر بالشهر	الطول بالسنتيمتر
أولاد		بنات
٥٠.٥	٠	٤٩.٩
٥٤.٦	١	٥٣.٥
٥٨.١	٢	٥٦.٨
٦١.١	٣	٥٩.٥
٦٣.٧	٤	٦٢.٠
٦٥.٩	٥	٦٤.١
٦٧.٨	٧	٦٥.٩
٦٩.٥	٦	٦٧.٦
٧١.٠	٨	٦٩.١
٧٢.٣	٩	٧٠.٤
٧٣.٦	١٠	٧١.٨
٧٤.٩	١١	٧٣.١
٧٦.١	١٢	٧٤.٣

الطول المثالي للطفل بالنسبة للعمر

(١٣ - ٢٤ شهر)

الطول بالسنتيمتر	العمر بالشهر	الطول بالسنتيمتر
اولاد		بنات
٧٧.٢	١٣	٧٥.٥
٧٢.٣	١٤	٧٦.٧
٧٩.٤	١٥	٧٧.٨
٨٠.٤	١٦	٧٨.٩
٨١.٤	١٧	٧٩.٩
٨٢.٤	١٨	٨٠.٩
٨٣.٣	١٩	٨١.٩
٨٤.٢	٢٠	٨٢.٩
٨٥.١	٢١	٨٣.٨
٨٦.٠	٢٢	٨٤.٧
٨٦.٨	٢٣	٨٥.٦
٨٧.٦	٢٤	٨٦.٥

الطول المثالى للطفل بالنسبة للعمر

(٢٥ - ٤٢ شهر)

الطول بالسنتيمتر اولاد	العمر بالشهر	الطول بالسنتيمتر بنات
٨٦.٤	٢٥	٨٥.٤
٨٧.٢	٢٦	٨٦.٢
٨٨.١	٢٧	٨٧.٠
٨٨.٩	٢٨	٨٧.٩
٨٩.٧	٢٩	٨٨.٧
٩٠.٤	٣٠	٨٩.٥
٩١.٢	٣١	٩٠.٢
٩٢.٠	٣٢	٩١.٠
٩٢.٧	٣٣	٩١.٧
٩٣.٥	٣٤	٩٢.٥
٩٤.٢	٣٥	٩٣.٢
٩٤.٩	٣٦	٩٣.٩
٩٥.٦	٣٧	٩٤.٦
٩٦.٣	٣٨	٩٥.٣
٩٧.٠	٣٩	٩٦.٠
٩٧.٧	٤٠	٩٦.٦
٩٨.٤	٤١	٩٧.٣
٩٩.١	٤٢	٩٧.٩

الطول المثالى للطفل بالنسبة للعمر

(٤٣ - ٦٠ شهر)

الطول بالسنتيمتر أولاد	العمر بالشهر	الطول بالسنتيمتر بنات
٩٩.٧	٤٣	٩٨.٦
١٠٠.٤	٤٤	٩٩.٢
١٠١.٠	٤٥	٩٩.٨
١٠١.٧	٤٦	١٠٠.٤
١٠٢.٣	٤٧	١٠١.٠
١٠٢.٩	٤٨	١٠١.٦
١٠٣.٦	٤٩	١٠٢.٢
١٠٤.٢	٥٠	١٠٢.٨
١٠٤.٨	٥١	١٠٣.٤
١٠٥.٤	٥٢	١٠٤.٠
١٠٦.٠	٥٣	١٠٤.٥
١٠٦.٦	٥٤	١٠٥.١
١٠٧.١	٥٥	١٠٥.٦
١٠٧.٧	٥٦	١٠٦.٢
١٠٨.٣	٥٧	١٠٦.٧
١٠٨.٨	٥٨	١٧٠.٣
١٠٩.٤	٥٩	١٠٧.٨
١٠٩.٩	٦٠	١٠٨.٤